



森田医院通信

毎月17日は「減塩の日」

Vol. 16

2019年5月9日

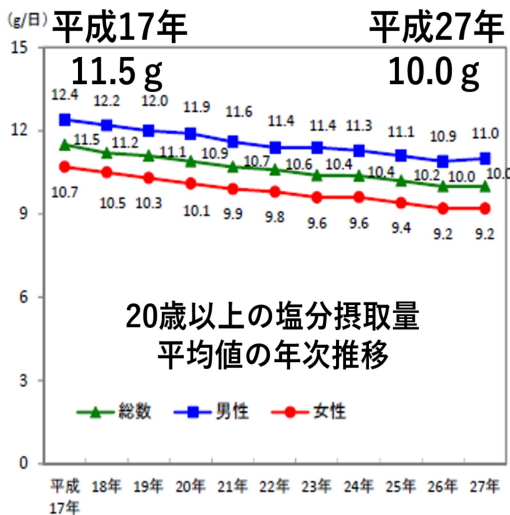
日本高血圧学会は5月17日を”高血圧の日”としていましたが、今回毎月17日を”減塩の日”とすると発表しました。

”塩をたくさん摂取すると血圧が高くなるから塩分を減らしなさい”という言葉を一度は耳にされたことはあるのではないのでしょうか。今回は減塩について勉強しましょう。

高血圧は心臓や血管に負荷がかかり、動脈硬化から血管が詰まったり（心筋梗塞や脳梗塞）、破れたり（脳出血）する原因になります。長期間の高血圧は腎不全の原因にもなります。



動脈硬化により血管が狭窄・閉塞



1g塩分を減らすと血圧が平均して1mmHg低下します。また減塩は冠動脈疾患や脳卒中の危険を強力に抑制します。血圧が高い方は減塩についてこの機会に一度考えてみましょう。

日本人の塩分摂取量は1950年ごろは20g程だったそうですが、平成27年には10.0gまで減少しています。しかしながら減塩目標は成人1日当たり

世界保健機構(WHO) 5g未満
 日本高血圧学会 6g未満
 厚生労働省 男性8g、女性7g未満

でまだほど遠い状態です。

日本の食塩摂取量の90%は加工食品からだそうです。購入する時には栄養成分表を見て、より塩分の少ない商品を選ぶ習慣をつけるのが有効かもしれません。

栄養成分表：食品（100gあたり，or一食分）

熱量 kcal
 たんぱく質 g
 脂質 g
 炭水化物 g

食塩相当量 g
 (ナトリウム (mg) 表示の場合は
 $\text{ナトリウム} \times 2.54 / 1000$ で食塩相当量)

減塩の注意点を列挙してみました。気になる方は参考にして減塩生活を心がけるようにしましょう。

- ① 麺類は塩分が多いのでスープを残すようにする
- ② 塩ではなく、お酢や香辛料などで味付けする
- ③ 調味料は控えめとし、特に低塩のものを使う
- ④ 漬物は控える
- ⑤ みそ汁は具沢山にする（同じ味付けで減塩できる）

調味料の塩分含有量ランキング	
1位	塩
2位	しょうゆ
3位	みそ
4位	ソース
5位	ケチャップ

ニュース iPS細胞を用いた加齢黄斑変性治療の症例報告

眼の病気、滲出型加齢黄斑変性症の患者さんに本人由来のiPS細胞から作製した細胞シートを移植し25カ月間追跡した結果が先端医療振興財団先端医療センター病院から報告されました。

移植後25か月、免疫抑制剤なしで拒絶反応なく安全性が示されたそうです。

これまで移植では拒絶反応を抑制するため長期間免疫抑制剤が必要で副作用で苦しむことが多かったのですが、本人由来のiPS細胞の使用によりこの問題を乗り越えつつあるようです。今後はさらに機能の回復までの進歩が期待されます。

糖尿病ってどんな病気？その8 インスリンの働きについて

インスリンは糖尿病の注射薬で有名ですが、本来は膵臓で作られるホルモンです。

インスリンは血液の糖（血糖）を栄養として筋肉に取り込ませたり、肝臓に取り込ませ脂肪として蓄える働きをします。インスリンが不足すると、血液の糖が利用できず血糖が上昇します。極端にインスリンが不足すると脂肪が分解し、アシドーシス（体液が酸性になる）という致命的な状態になります。

インスリンを注射すると血糖値は下がりますが、糖は血の中から細胞の中に移動し蓄えられます。このためインスリンの注射をしても、適切な食事・運動療法を行わないと肥満を助長することになります。

糖尿病の治療の第一はインスリンを使用してる方でも食事と運動療法なのです。



インスリンは正しく使えば体に優しいすぐれた治療法ですが、誤った使い方をすると危険な道具になります。インスリンは正しく理解し上手に使いこなすことが大切です。

お知らせ 院内工事について

当院では施設の老朽化対策及び、専門的診療のため継続的に院内の改修を行っています。ご不便をおかけすることもあるかと思いますがご了承下さい。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。